

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено

Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сборника рецептов

1 - я неделя

Наименование блюд

Выход,г
руб.

Стоимость, руб.
Белки,г Жир,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал В1,мг С1,мг А,мкг Е,мг Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл.6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

Печенье

20 1,46 2,50 8,8 63,6 0,02 0 0,8 0,932 3,96 14 5,48 0,26

Компот из сухофруктов

200 0,66 0,09 32,01 132,80 0,02 0,73 0,00 0,51 32,48 23,44 17,46 0,70

Итого:

220 2,12 2,59 40,81 196,40 0,04 0,73 0,80 1,44 36,44 37,44 22,94 0,96

ВТОРНИК

табл.10 стр.202.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

Вафли

20 4,92 6,96 3,3 73,375 0 0 1,0 0,95 1,5 8,5 1 0,855

Чай с сахаром и лимоном

186/10/5 0,12 0,03 10,16 41,70 0,00 2,03 0,00 0,01 12,95 3,90 2,00 0,30

Итого:

220 5,0 7,0 13,4 115,1 0,0 2,0 1,0 1,0 14,5 12,4 3,0 1,2

СРЕДА

табл.6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

Пряники

35 2,26 2,87 23,9 130,55 0,03 0,0 19,6 0,39 6,0 21,2 7,2 0,43

Чай с сахаром

190/10 0,07 0,02 10,01 40,00 0,00 0,03 0,00 0,00 10,95 2,80 1,40 0,27

Итого:

235 2,3 2,9 33,9 170,6 0,0 0,0 19,6 0,4 16,9 24,0 8,6 0,7

ЧЕТВЕРГ

ТТК Булочка "Школьная"

50 4,18 1,60 22,4 120,833 0,08 0 0,0 1,1 11,25 36,4167 16,167 0,733

34/20/17 Компот из свежих яблок

200 0,16 0,16 27,88 114,60 0,01 0,90 0,00 0,08 14,18 4,40 5,14 0,95

Итого:

250 4,3 1,8 50,3 235,4 0,1 0,9 0,0 1,2 25,4 42,8 21,3 1,7

ПЯТНИЦА

табл.6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

Печенье (крекер)

30 2,25 2,94 22,3 125,1 0,02 0 3,0 1,05 8,7 27 6 0,63

Чай с сахаром

190/10 0,07 0,02 10,01 40,00 0,00 0,03 0,00 0,00 10,95 2,80 1,40 0,27

Итого:

230 2,3 3,0 32,3 165,1 0,0 0,0 3,0 1,1 19,7 29,8 7,4 0,9

СУББОТА

табл.6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

Пряники

35 2,26 2,87 23,9 130,55 0,03 0,0035 19,6 0,385 5,985 21,245 7,21 0,427

ТТК Чай с сахаром

190/10 0,07 0,02 10,01 40,00 0,00 0,03 0,00 0,00 10,95 2,80 1,40 0,27

Итого:

235 2,3 2,9 33,9 170,6 0,0 0,0 19,6 0,4 16,9 24,0 8,6 0,7

ИТОГО

1390 18,48 20,07 204,70 1053,11 0,22 3,75 44,00 5,40 129,84 170,55 71,87 6,07

2 - я неделя

Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность
российских продуктов питания Дели + 2012

375.376/2017 Чай с сахаром с яблоком

Итого:

ВТОРНИК

табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность
российских продуктов питания Дели + 2012

375.376/2017 Чай "Витаминный с шиповником"

Итого:

СРЕДА

табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность
российских продуктов питания Дели + 2012

375.376/2017 Чай с сахаром

Итого:

ЧЕТВЕРГ

344/2017 Напиток из свежих фруктов

Итого:

ПЯТНИЦА

СУББОТА

табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность
российских продуктов питания Дели + 2012

375.376/2017 Чай с сахаром с яблоком

Итого:

табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность
российских продуктов питания Дели + 2012

375.376/2017 Чай с сахаром

Итого:

Итого за 12 дней

Итого в среднем на 1 учащегося в день

Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Эл.кал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe
---------	-----------------	---------	--------	----------	--------	-------	------	-------	------	----	---	----	----

30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,05	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
Итого:	230	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97

20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
185/10/5		0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
Итого:	220	1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7

35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	5,985	21,245	7,21	0,427
200		0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Итого:	235	2,3	2,9	33,9	170,6	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7

50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
200		0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого:	250	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6

20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
Итого:	220	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7

30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
190/10		0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Итого:	230	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9

1385		15,04	17,84	189,47	981,75	0,23	53,05	26,20	6,42	114,69	160,00	58,06	5,56
2775		33,52	37,91	394,17	2034,86	0,45	56,81	70,20	11,82	244,53	330,54	129,93	11,63
Итого за 12 дней	231	2,79	3,16	32,85	169,57	0,04	4,73	5,85	0,98	20,38	27,55	10,83	0,97